

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全餐 總價	豆魚 肉蛋	蔬菜	肉類 蛋類	熱量
3	一	麥片飯	豆瓣雞 雞肉、小黃瓜、紅蘿蔔<煮>	肉燥百頁 非基改百頁豆腐、絞肉<煮>	蔬炒黃豆芽 豆芽菜、蔬菜<炒>	綠蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6.3	2.4	2.0	2.7	793
4	二	白飯	酸甜醬肉片 豬肉、彩椒、洋蔥<煮>	◎蔬炒甜不辣 ●甜不辣、蘿蔔<炒>	蔬炒白菜 白菜、蔬菜<炒>	綠蔬	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.2	2.3	2.1	2.5	772
5	三 蔬食	芝麻 有機飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋<燉>	◎日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	竹筍蔬炒 竹筍、蔬菜<炒>	有機	米粉湯 米粉、蔬菜	水果	6.2	2.4	2.0	2.5	837
6	四	五穀飯	蒜泥白肉 豬肉、高麗菜、蒜<煮>	◎玉米炒蛋 雞蛋、非基改玉米<炒>	紅蘿蔔結頭菜 結頭菜、蔬菜<炒>	有機	白菜排骨湯 白菜、排骨		6.0	2.3	2.0	2.5	755
7	五	白飯	香草雞排x1 雞排<煮>	奶香白醬洋芋 絞肉、洋芋<煮>	蒲瓜木耳 蒲瓜、蔬菜<煮>	有機	山粉圓甜湯 山粉圓		6.0	2.3	2.0	2.4	751
10	一	胚芽飯	紅燒肉 豬肉、非基改豆干<燒>	麥克雞塊x2 ●雞塊<烤>	蘿蔔香菇 白蘿蔔、蔬菜<煮>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、非基改玉米、紅蘿蔔		6.5	2.3	2.0	2.3	781
11	二	糙米飯	★◎香酥魚柳x3 魚肉<炸>	小瓜肉絲 小黃瓜、肉絲、非基改干絲<炒>	菇炒花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	綠蔬	味噌湯 非基改豆腐、味噌		6.2	2.4	2.0	2.3	768
12	三	有機白飯	五香翅腿x2 翅腿<滷>	海鮮蝦捲x1 ●蝦捲<烤>	蔥酥四季豆 四季豆、油蔥酥<炒>	有機	紅豆湯 紅豆	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853
13	四	麥片飯	鹽水鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜<煮>	五香豆皮 非基改豆皮<滷>	木耳高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.2	2.3	2.1	2.5	772
14	五 特餐	日式 炒烏龍	烤豬肉條x3 豬肉<烤>	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜、精靈菇、蔬菜<煮>	有機	大滷湯 非基改豆腐、蔬菜		6.0	2.4	2.0	2.7	772
17	一	紅藜飯	京醬肉片 豬肉、蔬菜<煮>	◎金黃魚塊x2 虱目魚塊<烤>	白菜芋頭 白菜、蔬菜、芋頭<煮>	綠蔬	麻油雞湯 帶骨雞塊、蔬菜		6.0	2.4	2.0	2.3	754
18	二	小米飯	迷迭香雞翅x1 雞翅<煮>	香菇肉燥 非基改干丁、絞肉、香菇<煮>	菇炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	麵線湯 麵線、筍		6.5	2.4	2.2	2.5	803
19	三	有機白飯	杏鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜<煮>	肉茸燒豆腐 非基改豆腐、絞肉<煮>	蔬炒海帶絲 蔬菜、海帶絲<炒>	有機	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋	水果	6.5	2.4	2.0	2.4	853
20	四	五穀飯	泡菜雞肉 雞肉、蔬菜、泡菜<煮>	◎洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋<炒>	木耳豆芽菜 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機	冬瓜雞湯 冬瓜、帶骨雞塊		6.2	2.4	2.1	2.7	788
21	五	糙米飯	◎茄汁魚排x1 魚排<燒>	豆干滷肉 非基改豆干、豬肉<滷>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜、蔬菜<炒>	有機	綠豆湯 綠豆		6.2	2.5	2.2	2.4	785
24	一	白飯	年糕燒肉 豬肉、年糕<燒>	◎番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	香菇結頭菜 結頭菜、蔬菜<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包	豆奶	6.2	3.5	2.1	2.7	871
25	二 特餐	番茄肉醬 義大利麵	蒜香大排x1 豬排<煮>	★三角薯餅x1 ●薯餅<炸>	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	綠蔬	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋		6.3	2.3	2.2	2.5	781
26	三	有機白飯	壽喜燒肉柳 豬肉、洋蔥<煮>	◎滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	芝麻四季豆 四季豆、芝麻<炒>	有機	香菇雞湯 香菇、蔬菜、帶骨雞塊	水果	6.2	2.5	2.2	2.4	845
27	四	紫米飯	咖哩雞 雞肉、蔬菜<煮>	杏鮑菇豆干 非基改豆干、杏鮑菇<煮>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌		6.1	2.3	2.1	2.7	774
28	五	燕麥飯	竹筍燒肉 豬肉、蔬菜<燒>	烤翅小腿x1 翅腿<烤>	黃瓜蔬炒 黃瓜、蔬菜<炒>	有機	燒仙草 大紅豆、仙草汁		6.0	2.5	2.2	2.4	771
31	一	白飯	橙汁雞丁 雞肉、彩椒、洋蔥<煮>	玉米肉茸 非基改玉米、絞肉<煮>	白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔<煮>	綠蔬	豆腐蛋花湯 非基改豆腐、雞蛋		6.2	2.4	2.1	2.3	770

●右因天氣或食材因素須更改菜色或食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜具過敏體質者食用。

★為炸物標示，◎為過敏原食材標示，●為加工品標示

●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036 營養師：莊筑雅

主菜種類及供應頻率<次/月>				主菜食材供應頻率<次/月>				其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉 海鮮	豬肉	雞肉		生鮮食材	調理食品			副菜加工食品		油炸品	甜湯
								魚肉蛋類	其他		
2次	10次	9次		21次	0次			3次	1次	2次	4次